

DIETA RICA EN RESIDUOS PARA ESTREÑIMIENTO

RECOMENDACIONES:

Evitar comidas abundantes. Comer poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse). Comer despacio y masticar bien o triturar los alimentos. Reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales.

Aumentar el consumo de **fibra insoluble**: Los alimentos integrales, los frutos secos, las frutas poco maduras, con piel y desecadas, y ciertas verduras (espinacas, guisantes, habas, etc.) asegurando diariamente la ingesta de frutas (con piel y lavadas: Ej cítricos, kiwi) y verduras, y semanalmente (más de 4 veces/semana) de legumbres y de cereales integrales (1 vez al día).

Complementar el consumo de fibra con alimentos probióticos que enriquecen la microbiota intestinal como los yogures bifidos, el kéfir o el chucrut.

Beber abundantes líquidos para aumentar el volumen de las heces; puede optar por agua o caldos o infusiones (excepto el té que es astringente): Repartir en unas 16 pequeñas tomas de medio vaso (125 cc) cada una, preferiblemente fuera de las comidas y en cantidad total no inferior a los 2 litros al día.

Se puede tomar 3 cucharadas de aceite de oliva diariamente, es un lubricante intestinal y estimula la secreción de bilis que tiene un efecto laxante.

Evitar los alimentos que son astringentes como el arroz o el plátano o el té: escoger siempre las versiones integrales. Los laxantes de volumen puede usarse todos los días: salvado de avena, plantago ovata, metilcelulosa

Hacer cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evitar los fritos, rebozados, empanados y guisos. Las legumbres pueden producir "gases". Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión.

Al principio, una dieta rica en fibra puede producir algún efecto desagradable, como la acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de estos alimentos ricos en fibra.

Contenido en fibra de los alimentos:

GRUPO	ALTO	MEDIO	BAJO
Verdura	Verdura de hoja, coles, coliflor, brócoli, alcachofas, puerro, espárrago, berenjena, seta, champiñón	Calabacín, calabaza, espárrago blanco pimiento, tomate, pepino	Cebolla, cebolleta, sopa y puré de verdura, gazpacho
H.de Carbono	Legumbre, pan y pasta integral	Pan multicereales, centeno, avena, muesli, boniato, batata, quinoa	Pan blanco, tostado, de molde cereales de desayuno, pasta y arroz refinados, patata.
Fruta	Frutos rojos, fresas, manzana, pera, albaricoque, ciruela, naranja, mandarina, pomelo, kiwi, papaya	Melocotón, níspero, melón, higo, cereza, piña, plátano, mango	Sandía, granada, caqui, uva, pasas, dátiles
Proteína	Frutos secos (almendra, avellana)	Frutos secos (cacahuete, pistacho, nuez)	Frutos secos (anacardo, pipas de girasol y de calabaza)
Grasa	Semilla de lino y chia	Sésamo	

DESAYUNO
<ul style="list-style-type: none">• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados• 30g de cereales integrales sin azúcar.• Una pieza de fruta rica en fibra
MEDIA MAÑANA
<ul style="list-style-type: none">• Infusión, zumo o fruta• Pan integral• Jamón York
COMIDA Y CENA
<ul style="list-style-type: none">• PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE:<ol style="list-style-type: none">1. Lentejas con verduras2. Pasta italiana o arroz: 45gr. con un huevo cocidoPAN INTEGRAL: 30g.• SEGUNDO PLATO CARNE: 100 gr: pollo asado sin piel Una pieza de FRUTA rica en fibra
MERIENDA
<ul style="list-style-type: none">• 2 yogures desnatados con cereales• Frutos secos
AL ACOSTARSE
<ul style="list-style-type: none">• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados